

**Zentrum für schulpraktische Lehrerbildung in Essen  
Seminar Gymnasium/Gesamtschule**

**Schriftliche Unterrichtsplanung  
zum ersten Unterrichtsbesuch im Fach Sport**

Datum:  
Uhrzeit: 10.00 Uhr  
Schule:

Klasse / Lerngruppe: 5d (8 Mädchen, 16 Jungen)  
Ausbildungslehrerin:  
Ausbildungsbeauftragte:  
Schulleiterin:  
Fachleiter:  
weitere Seminarausbilder:

---

**Thema des Unterrichtsvorhabens:**

„Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport“ - Kräftemessen in verschiedenen regelgeleiteten Zweikampfsituationen zur Schulung des fairen und kooperativen Umgangs miteinander.

**Kernanliegen des Unterrichtsvorhabens:**

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Bewusstsein für Fairness und positives soziales Miteinander, indem sie sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.

**Thema der Unterrichtseinheit:**

„Zweikampfregele“ – Erprobung und Reflexion von selbstentwickelten Regeln für einen fairen und gerechten Zweikampf in Zweikampfsituationen mit direktem Körperkontakt.

**Kernanliegen der Unterrichtseinheit:**

Die SuS erproben und reflektieren selbstentwickelte Regeln für einen fairen und gerechten Zweikampf, indem Sie zunächst kooperativ die Regeln vermitteln, diese praxisorientiert im Wettkampf erproben und im Anschluss auf ihre Sinnhaftigkeit diskutieren.

# Inhaltsverzeichnis

1. Aufbau des Unterrichtsvorhabens .....	2
1.1 Inhaltsbereich.....	3
1.2 Inhaltsfeld.....	3
1.3 Kompetenzerwartung.....	3
2. Sachinformation .....	3
3. Didaktisch- methodischer Kommentar .....	5
4. Quellen .....	6
5. Tabellarischer Unterrichtsverlauf.....	7
6. Hallenplan:.....	8

## 1. Aufbau des Unterrichtsvorhabens

Se- quenz	Thema	Kernanliegen
1	Gegeneinander setzt Miteinander voraus – Anbahnen von direktem Körperkontakt und Entwicklung von Kooperationsbereitschaft durch verschiedene Spielformen.	Die Schülerinnen und Schüler werden für direkten Körperkontakt sensibilisiert und bauen Hemmungen ab, indem sie durch verschiedene Spielformen vom indirektem zum direkten Körperkontakt herangeführt werden.
2	Auf dem Weg zum Kämpfen – Mit Gleichgewicht und Körperspannung experimentieren. Kennenlernen erster Zweikampfformen und Entwicklung erster Regeln.	Die Schülerinnen und Schüler machen erste Bewegungserfahrungen und entwickeln erste Regeln für Zweikämpfe, indem sie in kleineren Wettkämpfen gegeneinander antreten.
3	„Zweikampffregeln“ – Erprobung und Reflexion von selbstentwickelten Regeln für einen fairen und gerechten Zweikampf in Zweikampfsituationen mit direktem Körperkontakt.	Die SuS erproben und reflektieren selbstentwickelte Regeln für einen fairen und gerechten Zweikampf, indem Sie zunächst kooperativ die Regeln vermitteln, diese praxisorientiert im Wettkampf erproben und im Anschluss auf ihre Sinnhaftigkeit diskutieren.
4	Turnierform: Regelgerechte Wettkampfführung zur Ermittlung: Wer ist der „Stärkste“?	Die Schülerinnen und Schüler führen die Stationen regelgerecht durch und entwickeln eine Turnierform, indem Sie zunächst in 3er-Gruppen kämpfen und im Anschluss eine gruppenübergreifende Turnierform entwickeln
5	„Unsere Station“ – Kooperative Entwicklung von eigenen Wettkampfformen.	Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Wettkampfformen, indem Sie sich gruppenweise Variationen zu den vorhanden Stationen überlegen.

## **1.1 Inhaltsbereich**

(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

## **1.2 Inhaltsfeld**

(E) Kooperation und Konkurrenz

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen

## **1.3 Kompetenzerwartung**

### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können...

- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen,
- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.

### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden,
- durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.

### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.<sup>1</sup>

## **2. Sachinformation**

Der Inhaltsbereich „Ringen und Kämpfen“ ist in dem Kernlehrplan für das Gymnasium in Nordrhein-Westfalen verankert. Dieser meint das sportlich miteinander Ringen und Zweikämpfen, welches auch in der kindlichen und jugendlichen Sozialisation einen wichtigen Aspekt darstellt. Im Schulalltag kommt es vielfältig zu Formen des Kampfes oder des Kämpfens. Dabei geht das Spektrum vom spielerischen Rangeln und Raufen in der Pause bis zur Prügelei ohne Regeln. Durch die Thematisierung von

---

<sup>1</sup> Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport

„Ringen und Kämpfen“ im Schulsport sollen die Schüler<sup>2</sup> den Umgang mit eigener und fremder Aggression lernen, körperliche Kraft erfahren, das Verarbeiten von Sieg und Niederlage lernen sowie Selbstdisziplin entwickeln und ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen verbessern. Die oberste Prämisse ist dabei immer im Gegeneinander fair, nach Regeln und ohne Verletzungen zu handeln.<sup>3</sup>

Bei denen in der Unterrichtseinheit behandelten drei Wettkampfsituationen handelt es sich um „**Herr der Matte**“, „**Herr des Ringes**“ und „**Rückendrücken**“. Jeder dieser Wettkämpfe wird als Station gekennzeichnet.

Station 1 stellt den Wettkampf „**Herr der Matte**“ dar. Für diesen Wettkampf benötigt man eine Turnmatte und zwei Schüler. Ziel ist es, den „Gegner“ dazu zu bringen, den Boden neben der Matte zu berühren.

Bei Station 2 „**Herr des Ringes**“ stehen sich zwei Schüler gegenüber. In der Mitte zwischen den Schülern liegt ein Ring. Verloren ist der Wettkampf, wenn einer der Schüler den Ring berührt oder den Hallenboden innerhalb des Ringes berührt.

Station 3 ist „**Rückendrücken**“. Bei diesem Wettkampf sitzen zwei Schüler Rücken an Rücken auf einer Langbank. Ziel ist es, den Gegner über eine Markierung auf der Bank zu drücken.

Die Schüler haben im Zuge des Unterrichtsvorhabens eigene Regeln zu den verschiedenen Stationen entwickelt. Allerdings gibt es zwei Regeln die vorher festgelegt wurden. Zu den im Vorhinein festgelegten Regeln gehören die „Stopp-Regel“ und die „Begrüßungsregel.“ Die „Stoppregel“ besagt, dass jeder Schüler wenn er sich in einer Situation unwohl fühlt oder Schmerzen hat „Stopp“ rufen kann, um den Wettkampf und die momentane Situation sofort zu stoppen. An diese Regel muss sich jeder Beteiligte im Zweikampf halten. Das Ritual der „Begrüßungsregel“ wird dem Kampf vorangestellt. Diese signalisiert dem Partner/Gegner dass er oder sie für den Zweikampf bereit und konzentriert ist.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Aus Zeit und Platzgründen wird Schüler für Schülerinnen und Schüler verwendet

<sup>3</sup> <http://www.sichere-schule.de/sport/kaempfen/kis/pdf/kis.pdf>

<sup>4</sup> <http://www.sichere-schule.de/sport/kaempfen/kis/pdf/kis.pdf>

### 3. Didaktisch- methodischer Kommentar

Die Unterrichtseinheit ist dem **Inhaltsbereich 9 „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“** zuzuordnen im welchem sich mehrere Pädagogische Perspektiven des Sportunterrichts wiederfinden lassen. Zum einen erweitern die Schüler ihre Bewegungserfahrung (Pädagogische Perspektive **A**), sie sollen in den Zweikampfsituationen verantwortungsvoll handeln (Pädagogische Perspektive **C**) und zum anderen setzen gelungene Zweikämpfe auch eine gewisse Kooperation und Verständigung voraus (Pädagogische Perspektive **D** und **E**).

Methodisch orientiert sich die Unterrichtseinheit an einem **Gruppenpuzzle**. In der vorherigen Stunde wurden von Expertengruppen Regeln zu jeweils einer Station aufgestellt und erprobt. Nun ist es die Aufgabe der Experten, im Sinne des **Lernens durch Lehrens**, den anderen Gruppen bzw. Schülern beizubringen. Es werden Gruppen gebildet, in welcher jeweils 1 Experte von jeder Station vorhanden ist.

Für die **Einteilung in die 3er-Gruppen** (jeweils 1 Experte von jeder Station) werden **Symbolkarten** verwendet. Auf den Symbolkarten sind verschiedene sportbezogene Symbole. Die Karten werden in der Phase verteilt, in welcher sich die Expertengruppen ihre erarbeiteten Regeln noch einmal verinnerlichen (→**Vorwissensaktivierung**). Zu den kleineren Symbolkarten gibt es auch jeweils eine große Karte welche an eine der Stationen gelegt wird. Die Schüler sortieren sich nun dem passenden Symbol zu wodurch eine zufällige Gruppe zusammengelost wird und gleichzeitig kein großer Zeitverlust entsteht.

Da diese Aufgabenstellung **innerlich differenziert** ist, stelle ich lediglich eine **zeitliche Differenzierung** in Form von vier leeren Übungsplätzen zur Verfügung, an welchen die schnelleren Schülergruppen weitergehen bzw. eine Spielvariation der jeweiligen Station entwickeln können.

In der **Reflexionsphase**, welche an Station 3, in der U-Form, die mit zwei Langbänken gebildet wird, werden die erarbeiteten Regeln zunächst mit einer **Daumenabfrage** von allen Schülern reflektiert. Zur Verbalisierung der Begründung ihrer Einschätzungen dienen Satzmuster („Die Regel(n) für die Station finde ich sinnvoll, weil...“/„Die Regel(n) für die Station finde ich nicht sinnvoll, weil...! Ich habe den Vorschlag, dass...!“), die für die Schüler an der Hallenwand visualisiert sind.

Zum **Abschluss** der Stunde wird den Schülern ein Ausblick auf die folgende Einheit gegeben (→ Reihentransparenz).

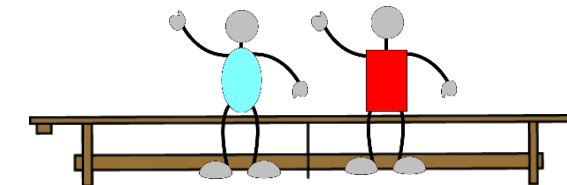
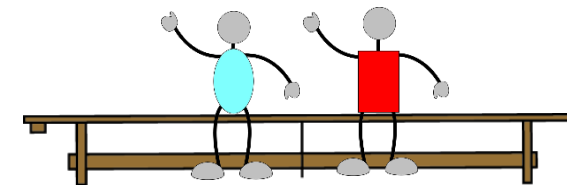
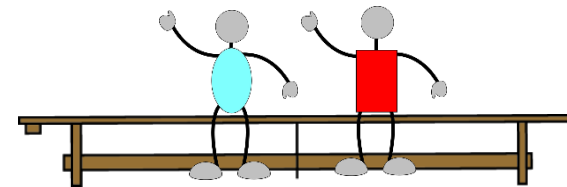
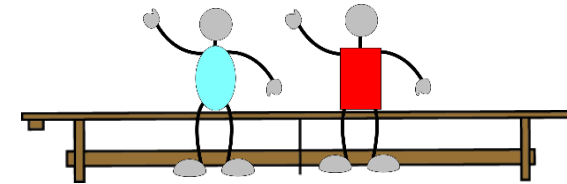
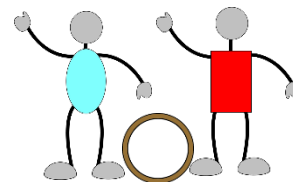
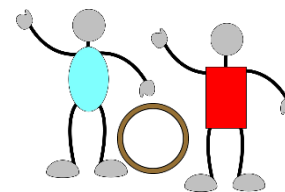
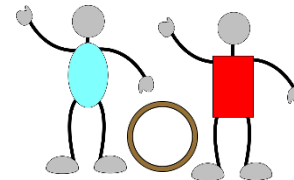
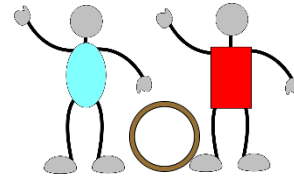
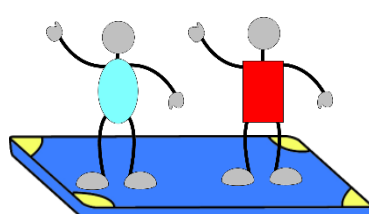
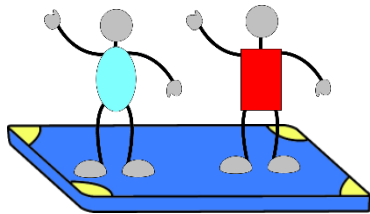
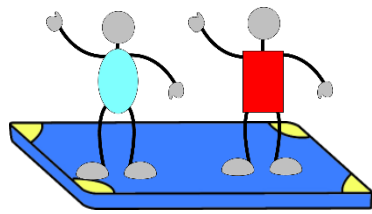
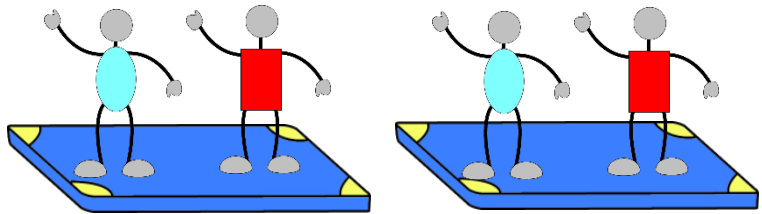
## 4. Quellen

- Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen Sport
- Kämpfen im Sportunterricht – Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung; letzter Zugriff auf: <http://www.sichere-schule.de/sport/kaempfen/kis/pdf/kis.pdf> am 21.02.15 20:45 Uhr

## 5. Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase	Geplantes Lehrerverhalten	Erwartetes Schülerverhalten	Didaktischer Kommentar
Begrüßung und Besprechung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA begrüßt die SuS und den Besuch</li> <li>- LAA fragt nach der Aufgabe aus der letzten Stunde.</li> <li>- LAA gibt Transparenz über den Verlauf der Stunde</li> <li>- Beobachtungsauftrag:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind die Regeln für einen fairen und gerechten Wettkampf sinnvoll?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS setzen sich nach dem Umziehen in den Sitzkreis</li> <li>- SuS wiederholen, dass sie in der letzten Stunde als Experten für eine Station Regeln erarbeitet haben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Ritual</u>: Umgezogene SuS setzen sich in den Kreis</li> <li>- Transparenz bietet SuS eine Orientierungsmöglichkeit über die Unterrichtseinheit</li> </ul>
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA schickt SuS in den „3-Minutenlauf“ mit zusätzlichen Anweisungen               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hopserlauf</li> <li>• Arme kreisen (vorwärts und rückwärts)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS laufen im Kreis und machen dabei die Bewegungen nach Anweisung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ritualisierter Lauf</u>: Jeder nach seinem Tempo → 3 min laufen.</li> <li>- Arme kreisen und Hopserlauf → funktionelles Aufwärmen</li> </ul>
Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA schickt Expertengruppen zum Aufbauen und gibt ihnen Zeit ihre erarbeiteten Regeln zu wiederholen.</li> <li>- Zuordnung der 3er-Gruppen (je ein Experte aus jeder Gruppe)</li> <li>- Arbeitsanweisungen:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Experte erklärt den zwei anderen SuS die Regeln</li> <li>2. Die zwei SuS „kämpfen“ an der Station; Experte ist Schiedsrichter</li> <li>3. Wechsel der Stationen bei Pfiff (1→2; 2→3; 3→1)</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS finden sich in den Expertengruppen zusammen und bauen die Stationen auf</li> <li>- Jeder Experte erklärt den anderen seine Station → Die zwei „Nichtexperten“ führen einen Wettkampf an dieser Station durch, der Experte ist Schiedsrichter</li> <li>- Danach wechseln sie die Station und die Rollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treffen der Expertengruppen → Vorwissensaktivierung</li> <li>- Lernen durch Lehren: Experten vermitteln ihr Wissen zu den jeweiligen Stationen.</li> <li>- Die Übungsform wurde aus folgenden Gründen gewählt:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei den Zweikampfformen ist es wichtig die Regeln gut zu besprechen.</li> <li>• Rollenwechsel: Kämpfender; Schiedsrichter</li> </ul> </li> </ul>
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LAA hängt Plakate an die Wand:</li> <li>- Daumenabfrage: Wie bewertet ihr die Regeln an den jeweiligen Stationen? Habt ihr Verbesserungsvorschläge?</li> <li>- LAA lässt ggf. SuS reflektierte Regeln erproben oder Stationen abbauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS bewerten die Regeln mit der Daumenabfrage und reflektieren die Sinnhaftigkeit der Regeln.</li> <li>- SuS erproben ggf. reflektierte Regeln oder bauen Stationen ab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Daumenabfrage</u> ermöglicht eine Beteiligung aller SuS.</li> </ul>

## 6. Hallenplan:



**Station 1:** Herr der Insel

**Station 2:** Herr des Ringes

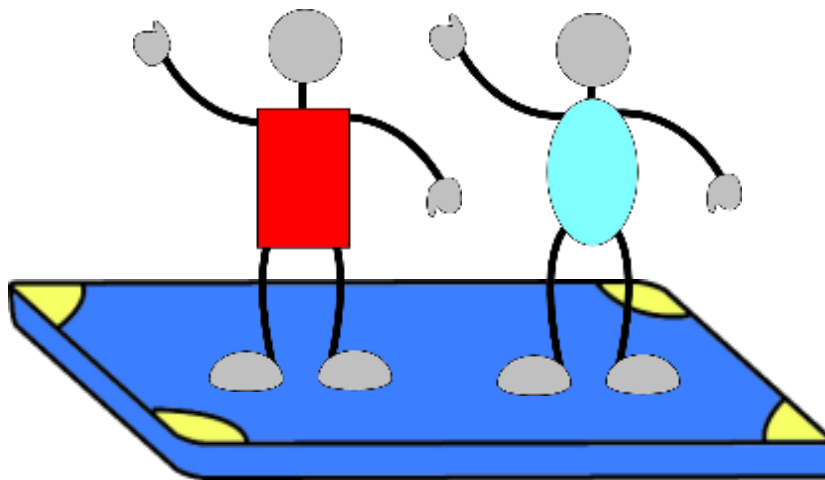
**Station 3:** Rückendrücken



# Station 1: Herr der Insel

**Material:** 1 kleine Matte

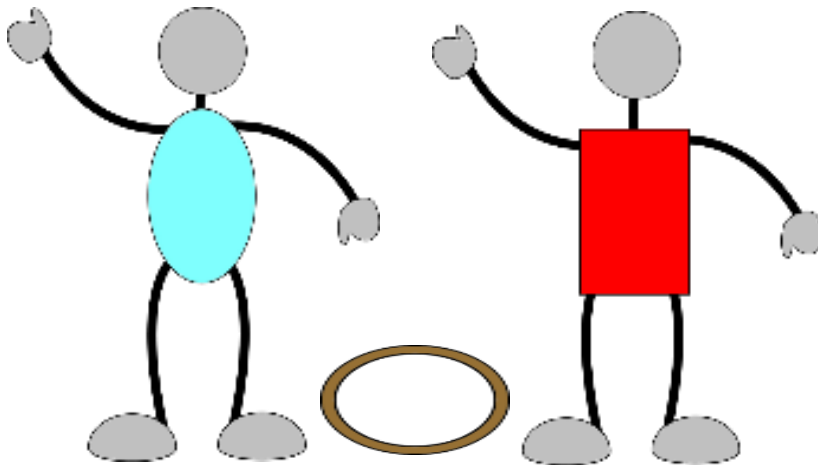
**Ziel:** Bleibt auf der Matte. Wer als erstes den Boden berührt verliert.



## Station 2: Herr des Ringes

**Material:** 1 Ring

**Ziel:** Stellt euch gegenüber. Der Ring ist in der Mitte. Versuche den Ring und das Innere des Rings nicht zu berühren. Wer als erstes den Ring oder den Boden innerhalb berührt verliert.



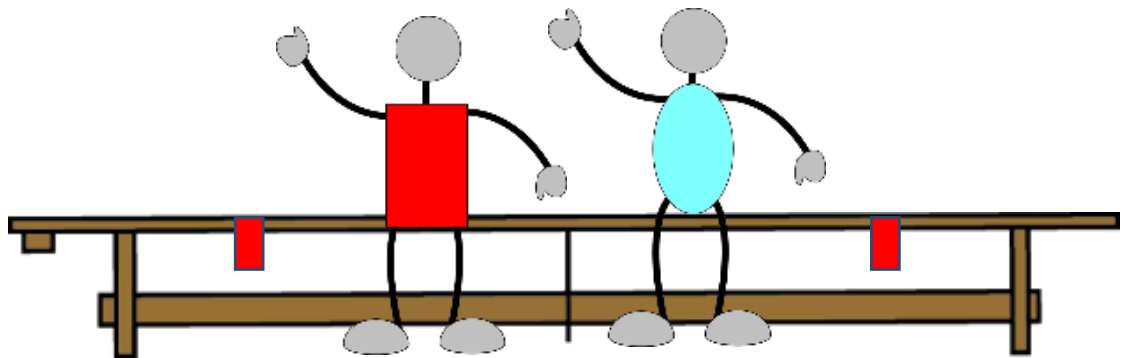
# Station 3: Rückendrücken

**Material:** 1 Bank

**Ziel:** Setzt euch Rücken an Rücken in die Mitte der Bank.

Versuche deinen Gegner mit dem Rücken über die Markierung zu drücken.

Wer als erstes seine Markierung berührt verliert.







Die Regel(n) für die  
Station finde ich  
sinnvoll,  
weil...



Die Regel(n) für die  
Station finde ich  
nicht sinnvoll,  
weil...!

Ich habe den  
Vorschlag, dass...!

